

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 День: 4  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный 22 июля 2022  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
<b>Завтрак</b>							
230	Омлет натуральный	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Доп. гарнир: икра кабачковая	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблоко- абрикос	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
699 с.	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
<b>Ужин</b>							
342./273.	Рагу из овощей с сердцем отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: помидоры св.	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с молоком	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>65,4</b>	<b>66,6</b>	<b>287,1</b>	<b>2059,5</b>	<b>50,5</b>